



przepisy.pl

Smażony szpinak z soją, sezamem i tofu



Składniki:

- świeży szpinak - 500 gramów
- tofu - 2 sztuki
- olej - 3 łyżki
- Przyprawa płatki czosnku z ziołami prowansalskimi Knorr** - 3 łyżki
- sos sojowy - 3 łyżki
- ziarna sezamu - 3 łyżki
- cytryna - 1 sztuka



20 minut



4 osoby



Łatwe

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Poobrywaj z szpinaku same listki, następnie je umyj i osusz. Wyciśnij sok z cytryny. Tofu pokrój w kostkę.
2. Sezam praż na suchej patelni aż nabierze złotego koloru i przełóż do osobnego naczynka.
3. W dużym i szerokim rondlu rozgrzej olej. Następnie dodaj przyprawę Knorr i smaż 1 minutę.
4. Teraz dodaj szpinak i smaż aż straci objętość ale pozostanie sprężysty. Zajmie to tylko ok 2-3 minuty. Usmażony szpinak ułóż na talerzach. Na wierzchu rozłóż tofu, skrop sokiem z cytryny, sosem sojowym i posyp sezamem.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl